

# C GRATIN COURGETTES FARCIES

## **Pour 4 à 6 personnes**

### **Taille du plat préconisée :**

La recette vaut pour un plat familial (25 cm de diamètre ou 26 x 18 x 5 cm, par exemple) ou pour 4 à 6 plats individuels selon leur taille.

### **Temps de préparation :**

20 à 25 minutes.

## **Ingédients :**

### **Pour le plat**

20 g de beurre

### **Pour le gratin**

6 petites courgettes rondes

200 g de viande hachée (bœuf)

1 œuf

4 cuillerées à soupe de lait

30 g de chapelure

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.

1 oignon moyen (coupé en lamelles)

3 gousses d'ail (râpées finement)

1 poignée de persil

80 g de gruyère râpé

1 pincée de sel et de poivre

Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).

- 1 Coupez les courgettes (enlevez le chapeau) et creusez l'intérieur avec une cuillère. Placez-les dans un plat à gratin beurré et réservez la pulpe.*
- 2 Mélangez la viande hachée, ajoutez l'œuf, le lait, la chapelure, puis salez et poivrez.*
- 3 Faites poêler dans l'huile d'olive l'oignon, l'ail, le persil haché et la pulpe des courgettes, environ 5 minutes à feu moyen, puis ajoutez le tout à la viande hachée. Mélangez l'ensemble.*
- 4 Remplissez les courgettes de ce mélange et remettez leur chapeau. Parsemez de gruyère râpé.*
- 5 Faites cuire au four 30 à 40 minutes.*
- 6 Servez bien chaud.*